

# MARCHE NORDIQUE SPORT-SANTÉ®

## FILIÈRE FÉDÉRALE

La formation Marche Nordique Sport-Santé® permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes dans une perspective Sport-Santé. Idéal pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité dans l'air du temps !



TAUX DE RÉUSSITE  
**100 %**



NOTE DE SATISFACTION  
**3,8 / 4**

\*Saison 2024-2025



CARDIO  
●●●●○



ÉQUILIBRE  
○●●●○



SOUPLESSE  
●●●●○



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
●●●●○



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...).



### OBJECTIFS

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances et/ou un programme de Marche Nordique Sport-Santé® répondant à des intentions éducatives diverses
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.
- Permettre une pratique physique efficace pour la santé



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apport de connaissances et de mises en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.



### OUTILS

- Manuel de formation



### MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences.
  - Études de cas



### BÉNÉFICES MÉTIER

- Ajouter une pratique innovante à ses propositions d'animation (cycle de séances ou programmes).



### LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Maîtrise technique de l'activité.



### CONTENUS

- Présentation des formats de séances
- Contenu des séances : test d'allure, technique, travail cardio (fractionné court, long, fartlek...), Préparation Physique Générale (PPG)
- Élaboration de séances et ou de programmes d'entraînement à la Marche nordique
- Préparation à un challenge
- Perfectionnement de la technique de Marche nordique et situations d'apprentissage,
- Information sur la sécurité et le cadre juridique pour une animation de Marche Nordique



### POINTS FORTS

- Participer à un concept innovant
- Comprendre les processus de planification des progressions liés à la course à pied pour un niveau débutant à intermédiaire.



### MODALITÉ DE CERTIFICATION

#### Pour y accéder :

- Avoir animé un minimum 1 cycle de 4 semaines (4 séances encadrées et 4 en autonomie)
- Réaliser un compte rendu d'activité

#### Épreuves d'évaluation :

- Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles (évaluation 20 min : 12 min de présentation et 8 min de questions)
- Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- Épreuve de connaissances sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes.

# MARCHE NORDIQUE SPORT-SANTÉ®

FILIÈRE FÉDÉRALE



## DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral « Marche Nordique Sport-Santé »



## POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations : BungyPump®, Marche Active Sport-Santé® ou Cross Training Sport-Santé®

## INTERVENANT.E.S



### Carol GUIBERT

Chargée de développement et de formation des activités en extérieur



### Emmanuelle COMPAGNON

Expertise : CQP ALS, Activités Tendance, BPJEPS



## DATES

- Formation : Le 23, 24 et 25 avril 2026
- Certification : Le 30 juin 2026



## LOCALISATION

- À Mondonville (31)



## DURÉE : 28H

- Positionnement et formation en centre : 21 h
- Mise en situation professionnelle en structure : Encadrement d'au moins 4 séances encadrées et 4 en autonomie
- Retour et certification en centre : 7 h



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



## TARIFS

### FRAIS PÉDAGOGIQUES :

**896.00€ AVEC PRISE EN CHARGE**  
**588.00€ SANS PRISE EN CHARGE**

### FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE  
OU DU FINANCEUR**

### FRAIS D'INSCRIPTION :

**40.00 €**  
(NON INCLUS DANS LES FRAIS  
PÉDAGOGIQUES)

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



**Téléphone**  
05.34.25.77.90



**Email**  
formation.occitanie@comite-epgv.fr



**Site internet**  
www.formationepgv.com

